



Projekt

AKTIVEN TI



**A si že slišal za nov koronski hit? Bodi zdrav,
bodi kul, bodi fit!**

Junij 2021



EKIPO FPL sestavljajo:

Rok Berlic

Filip Demšar

Primož Dornik

Kara Grebenjak Furlani

Klemen Kavčič

Jaša Krošel

Čarna Porekar Žarki

Tine Trost

Lev Vilfan Kožuh

Mentorji:

Katja Kmetec

Matjaž Pintarič

Katarina Vidmar

Vsebina

Vsebina	3
1. Uvod – iskanje ideje	4
2. Opredelitev problema	4
3. Rešitev problema	4
4. Raziskava	5
5. Igra AKTIVEN TI.....	9
6. Preizkus igre	17
7. Posvet s strokovnjaki in izboljšave	18
8. Delitev ideje	20
9. Unikatnost in prednosti naše rešitve	20
10. Vrednote.....	21
11. Zaključek.....	22
12. Viri	23
13. Priloge	23

1. Uvod – iskanje ideje

Tema FLL – ZMIGAJ – nam je bila zelo blizu, saj smo sami športniki. Tako smo bili polni idej, kako za gibanje navdušiti tudi druge. Med drugim smo razmišljali o:

- gibalnem iskanju skritega zaklada na Golovcu,
- skupnem zbiranju točk z vsakim osvojenim ciljem (npr. osvojitve vrha): tekma proti samemu sebi;
- TikTok aplikaciji z všečnimi posnetki in navodili za izvedbo gibalnih vaj;
- aplikaciji na telefonu, ki bi nas spomnila v primeru, da bi se premalo gibal;
- kolesarjenju z znanim športnikom;
- zabavni reklami z babico, ki telovadi in premaguje težave na različnih destinacijah v Ljubljani.

Klemen je trdil (in še vedno trdi), da je **glavna motivacija**. Ni važna le dobra ideja, pač pa, da nekaj postane hit. Fitnes je npr. moderen in ga (zato) vsak rad obiskuje. Sprehod je najcenejša oblika razgibanja, pa vendar trenutno ni »in«, zato ljudi na ta način ne bomo spodbudili h gibanju.

Glavna smernica pri iskanju »ta prave« ideje je bila torej najti nekaj, kar bo pritegnilo, navdušilo, motiviralo, nekaj, kar bo postalo »hit«.

2. Opredelitev problema

Mladi se premalo gibljemo. V času korone je problem toliko večji. Nenehno sedimo pred računalniki (po 6 ur dnevno), kar ne pripomore k našemu zdravju in k temu, da bi bili gibčni. Mediji ves čas poročajo o tem, kako se povečuje debelost med mladimi v času korone, kako se zmanjšujejo gibalne zmožnosti in kako nujno je gibanje.

3. Rešitev problema

Iskali smo in iskali ... in seveda našli ... rešitev. Rešitev našega problema je:

AKTIVEN TI.

Igra, ki poskrbi, da si **(gibalno) AKTIVEN.**

Igra, ki jo **igramo na daljavo**, preko Zooma.

Igra, ki je **dostopna vsakomur – je BREZPLAČNA**, do nje pa prideš samo preko klika na povezavo.

Igra, ki se **jo igra v družbi in je zabavna, pritegne.**

Igra, ki je **primerna za vse**, tudi za najstarejše.

Igra, ki **poudari, da je šport naš nacionalni ponos**. Kdo ne pozna Tine Maze? Luke Dončiča? Primoža Rogliča? Ponosni smo na naše slovenske športnike in to se odraža tudi v naši igri.

4. Raziskava

Klemen, Kara, Črna, Lev in Tine so sestavili anketo o gibanju mladih (priloga 1). Anketo je rešilo 131 učencev OŠ Prule, ki obiskujejo 6. do 9. razred. V nadaljevanju predstavljamo njihove odgovore in naše ugotovitve.

Graf 1: Ali v šolo prihajaš peš?



Graf 2: Koliko časa (približno) hodiš v šolo?



46 % učencev v šolo prihaja peš (graf 1). Kot je razvidno z grafa, prevladujejo učenci, ki živijo blizu šole in se s hojo do šole ne razmigajo dovolj.

Graf 3: Ali imaš psa?



Graf 4: Koliko časa sprehajaš psa (dnevno)?



Precej učencev (skoraj 40 %) ima psa, ki ga vodi na sprehode. Prevladujejo učenci, ki svojega psa dnevno sprehajajo 16 do 30 minut dnevno. Sledijo učenci, ki za sprehod porabijo 46 do 60 minut dnevno.

Graf 5: Ali ti je predmet šport všeč?



Zelo smo zadovoljni z odgovori na vprašanje, če je učencem všeč predmet šport. Večini (79 %) je predmet všeč.

Graf 6: Športna aktivnost



Večina učencev (96 %) je poleg pouka športa tudi dodatno športno aktivna. Nekateri trenirajo šport (35 %), drugi se z njim ukvarjajo rekreativno (40 %), 25 % učencev pa se s športom ukvarja rekreativno in preko treningov.

Graf 6: Rekreativno ali profesionalno ukvarjanje s športom

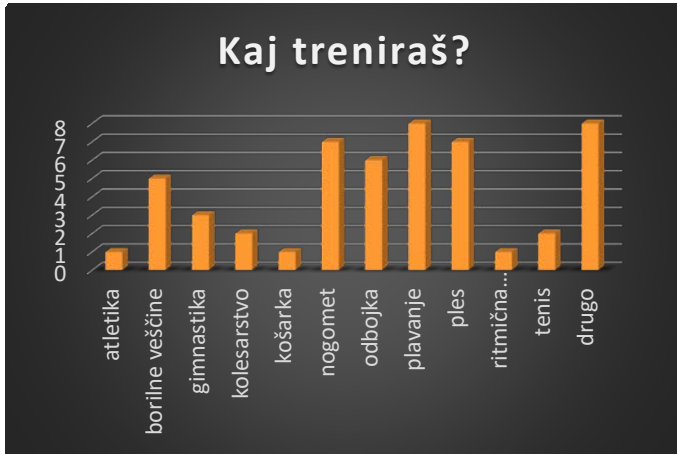


Graf 7: Rekreativno ukvarjanje s športom



Tedensko se največ učencev športno rekreira več kot 4 ure oz. 4 ure.

Graf 8: Katere športe trenirajo učenci



Učenci trenirajo različne športe. Za treninge porabijo večinoma več kot 4 ure tedensko (graf 9).

Graf 9: Povprečna tedenska obremenitev s treningi



Graf 10: Ali se po lastnem mnenju dovolj gibaš



Graf 11: Želja po večjem gibanju



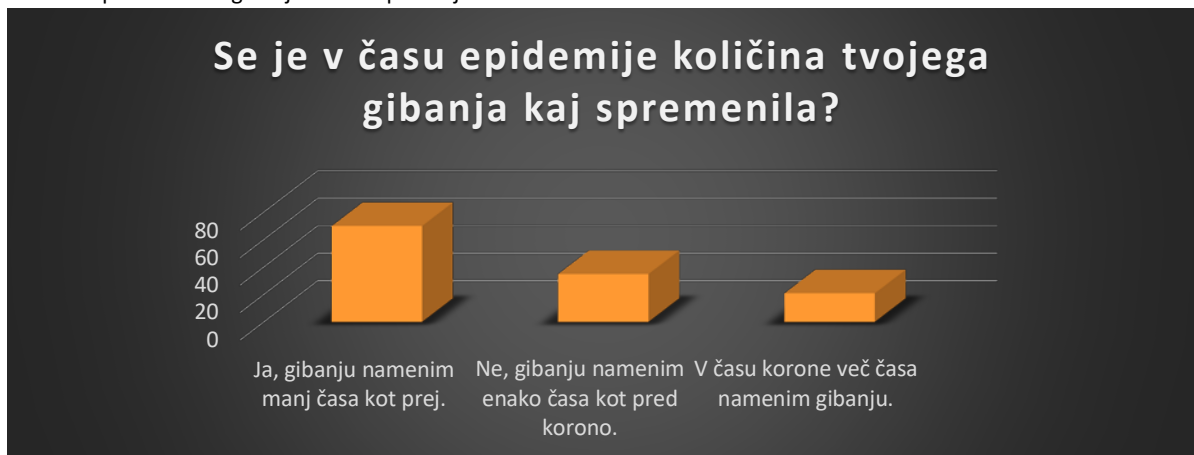
62 % učencev meni, da dovolj časa namenijo gibanju. Kljub temu pa želijo število ur gibanja še povečati: kar 92 % učencev si želi še več gibati, kot je razvidno z grafa 11.

Graf 12: Kaj pripomore k večjemu gibanju



Učence bi k večjemu gibanju spodbudila na prvem mestu dobra družba. Potem pa hitro opazni rezultati, dejavnost, ki bi jim bila všeč, ter dejavnost, za katero ne bi bilo potrebno veliko dodatnega časa (graf 12).

Graf 13: Spremembe v gibanju v času epidemije



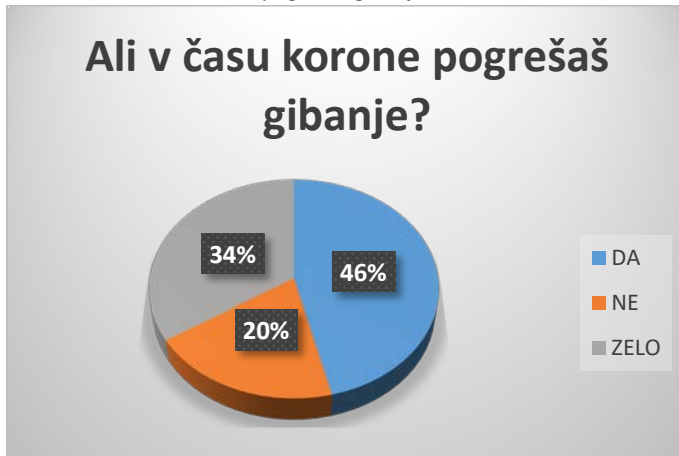
V času epidemije večina anketiranih učencev za gibanje porabi manj časa kot sicer.

Graf 14: Tedensko število ur gibanja v času korone



V času karantene se učenci ne sprehajajo do šole, ni treningov. Tudi pouk športa ne poteka običajno, pač pa preko gradiv. Ostaja le rekreativno gibanje, ki je odvisno od posameznika. Petina učencev se giblje več kot 4 ure tedensko, ostali pa manj. Nekateri celo samo 10 minut na dan (eno uro tedensko).

Graf 15: Ali v času korone pogrešaš gibanje?



V času korone večina učencev pogreša gibanja. Skrajni čas je, da ekipa FPL to spremeni ...

Če povzamemo:

Mlade želimo v času korone spraviti v gibanje. Iščemo način, kako bi to storili na daljavo. V anketi smo izvedeli, da bi mlade h gibanju spodbudila na prvem mestu dobra družba, potem pa hitro opazni rezultati, dejavnost, ki bi jim bila všeč, ter dejavnost, za katero ne bi bilo potrebno veliko dodatnega časa.

5. Igra AKTIVEN TI

AKTIVEN TI. AKTIVNO PROTI KORONADOLGČASU.

AKTIVEN TI. AKTIVNO POSKRBI ZA SVOJE ZDRAVJE IN ZA GIBANJE.

Ekipa FPL je ponosna na **svoje avtorsko delo: igro AKTIVEN TI**. Obstaja v dveh različicah (spletni in namizni). V času korone izpostavljamo spletno različico, ki jo je mogoče igrati na daljavo.

Oranžna nit igre:

V času korone smo vsi zaprti doma. Ne moremo v park, na trening, še v šolo ne moremo. Kdo bi si mislil, da bomo kdaj pogrešali šolo! Prav nikamor ne moremo.

LAHKO! Z igro AKTIVEN TI je vse mogoče. Lahko se odpravimo kamorkoli želimo. Sprehodimo se po parku, gremo v kino, na zabavo, v fitnes, trgovino ... Na vsaki destinaciji nas čaka zabavni športno-gibalni izziv, ki ga opravimo skupaj s svojimi prijatelji. Ko se vrnemo s »sprehoda«, smo zadovoljni, saj se zaradi gibanja prijetno počutimo; smo polni znanja in energije, saj smo bili deležni kvalitetnega druženja s prijatelji, predvsem pa, soočeni smo s pomembnim spoznanjem: tudi v času korone je marsikaj mogoče.

KAKO IGRATI SPLETNO RAZLIČICO IGRE AKTIVEN TI?

1. Pokliči svoje prijatelje. Dobite se v video konferenčnem okolju, ki omogoča deljenje zaslona. Razdelite se v dve ekipi, ki imata približno enako članov.
2. Vsaka od ekip ima svojo figurico.
3. Eden od igralcev deli svoj zaslon – igro Aktiven ti, tako da ga vsi udeleženci igre lahko vidijo.
4. Cilj igre je preko različnih uspešno opravljenih gibalnih izzivov čim prej priti do cilja.
5. Obe ekipi se izhodiščno postavita na polje START.
6. Ko je ekipa na vrsti, eden od članov skupine vrže kocko. Dobljeno število (1 do 6) pove, za koliko mest se ekipa premakne naprej.
7. Ekipa se nato premakne na ustrezno polje igralne površine. Premik opravi tako, da na novo polje prestavi svojo figurico.
8. Polja, označena s/z:
 - **P, so namenjena počitku.** Ko ekipa prispe na to polje, ne opravlja športnih izzivov;
 - **?, preverjajo poznavanje vrhunskih slovenskih športnikov.** Če ekipa pride na polje z vprašajem, dvigne kartico, odgovori na vprašanje in v primeru, da je odgovor pravilen, opravi izziv.
 - **Polja, označena z zvezdico,** tekmovalce pošljejo na specifična polja.
 - Ostala polja so opremljena z **gibalnimi izzivi.** Na polju je zapisan izziv, prav tako navodila za opravljanje (npr. ali izziv opravlja član ekipe ali celotna ekipa). Ponekod je dodan tudi video posnetek izvedbe izziva.
9. Če ekipa ne opravi izziva, se prestavi na polje, na katerem je bila, preden je vrgla kocko.
10. Ekipa, ki prva pride do cilja, zmagaja.

Pomembno:

Igra je namenjena zabavi, torej se pri opravljanju izzivov zabavajte.

Njen namen je spodbuditi h gibanju; zato izzive opravljajte temeljito.

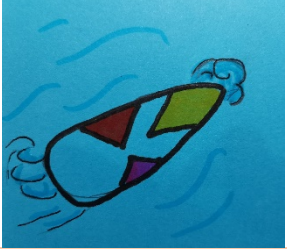





Pri opravljanju izzivov POSKRIBITE ZA USTREZNO VARNOST, ki naj vam bo na prvem mestu.

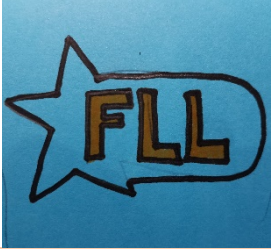
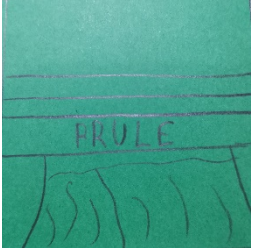
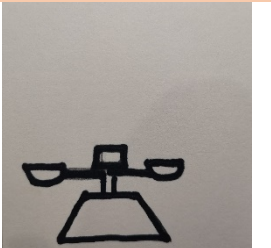
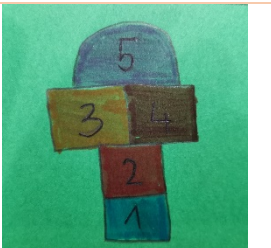

PRIMERI ŠPORTNIH IZZIVOV:

Tabela 1: Primeri športnih izzivov

		<p>Polje kino: Na sporedu je film Košarkar naj bo. Vsak član ekipe naj vzame jogurtov lonček in žogico za namizni tenis ali podoben predmet. Vsak naj z varnostne razdalje (2 metra) skuša žogico vreči v lonček. Izziv je opravljen, če vam skupno uspe vsaj trikrat zadeti lonček.</p>
		<p>Polje zabava: Čas je za zabavo. Pojavila se bo glasba. Član nasprotne ekipe naj prične izvajati plesne gibe. Vsi člani vaše ekipe morate posnemati korake.</p>
		<p>Polje mobil: Pokliči prijatelja, ki trenutno ne igra te igre. Če ti ga uspe v eni minuti prepričati, da naredi vajo po izboru nasprotne ekipe, je izziv opravljen.</p>
		<p>Polje knjižnica: Nadenite si zaščitno masko. Eno minuto stopajte na prste, kot bi pobirali knjige. Nalogo opravljajte v popolni tišini, kot se za knjižnico spodobi.</p>
		<p>Polje nogometno igrišče: Čas je za trening nogometa. Člani ekipe, ki imate žogo, jo odbijte 10-krat zapored, pri tem vam lahko samo enkrat pade na tla. (Lažja različica: žogo odbijte trikrat zapored, ne da vam pade na tla.) Tisti člani, ki nimate žoge, sedite na klopi za rezervne nogometaše in navijajte za soigralce.</p>
		<p>Polje fitnes: Fitnes je žal zaprt, zato bo potrebno kondicijo vzdrževati kar doma. Celotna ekipa mora narediti 100 sklec. Sami določite, koliko jih bo naredil posamezni član ekipe.</p>

	<p>Polje 21.00: Ura je 20.57. Tecite, da ne zamudite policijske ure! Vsi člani ekipe izvajajte skiping (nizki, srednji in visoki), vsakega 1 minuto (do 21.00). Če vam naloge ne uspe opraviti, pojdite dodatna 3 polja nazaj.</p>
	<p>Polje šola: Na urniku je šport. Vsak član naj naredi po en primer atletske abecede.</p>
	<p>Polje Woop: Trampolin zamenjaj s kolebnico. V štafeti skočite čez kolebnico 100-krat. Če nimaš kolebnice, je improvizacija dobrodošla.</p>
	<p>Polje zobozdravnik: Kljub koroni je enega člana ekipe zagrabil zobobol. Revež sedi pri zobozdravniku in mu skuša uiti. Zobozdravnik ga neusmiljeno potiska nazaj na stol. Z desetimi trebušnjaki ponazori nastalo situacijo. Ostali člani ekipe ste vabljeni, da ga podprete s pesmijo Čukov: Zobar.</p>
	<p>Polje kolo: Vsi člani ekipe lezite na hrbet in z nogami vozite kolo, dokler se ne odvrta pesem Bicikl skupine Leteči potepuhi.</p>
	<p>Polje trgovina: Namesto nakupovalnega vozička uporabi samokolnico. Eden od članov ekipe naj doma poišče nekoga, s komer bo kot samokolnica prehodil stanovanje. Časovna omejitev: 3 minute.</p>
	<p>Polje smeti: Določite osebo, ki mora odnesti smeti. Ta oseba teče, se skloni, teče in skoči. Postopek ponovi desetkrat.</p>

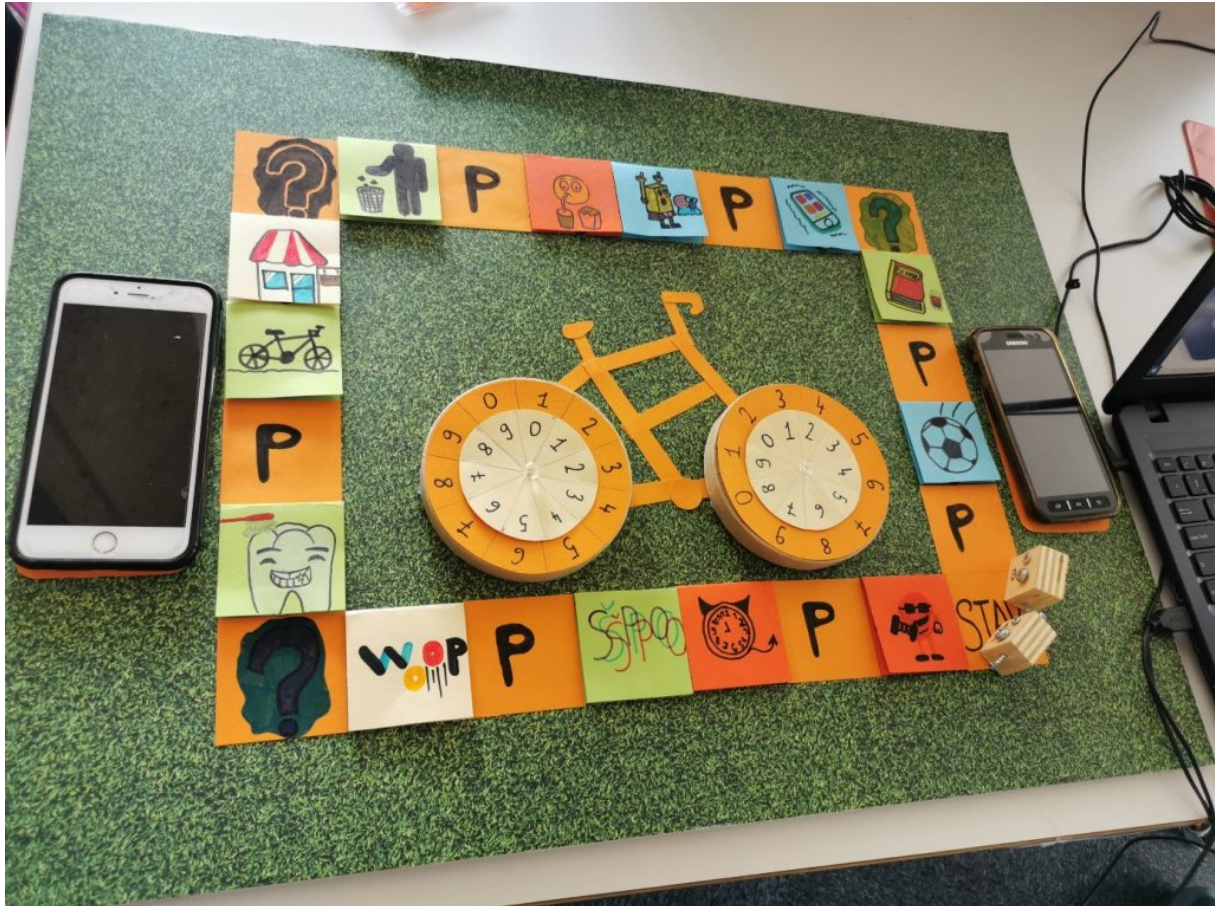
	<p>Polje morje: Misli si, da uživaš težko prislužene počitnice. Vsi člani skupine naj naredijo vajo »plank«. Zdržati je potrebno vsaj 15 sekund.</p>
	<p>Polje bazen: Z rokami nakazuj, kako bi plaval kravl. To počni 3 minute.</p>
	<p>Polje McDonalds: Mc Donalds je zaprt. Raje poskrbi za zdravo življenje. V vsako roko primi knjigo in jo 10-krat dvigni do višine ust.</p>
	<p>Polje bolnica: Še sreča, da nismo v njej. Vseeno naj se člani skupine uležejo na hrbet. Naredite svečo in jo držite 1 minuto.</p>
	<p>Polje Ljubljana: Že dolgo nismo veslali po Ljubljani! Vzemite metlo, ki ponazarja veslo. Zavihtite metlo in pomenite stanovanje. Mamice bodo navdušene! Pometite vsaj dnevno sobo.</p>
	<p>Polje Zmajski most: Brez ljubljanskega zmaja ne gre. Vsak član skupine naj 3 minute zamahuje z rokami, kot bi imel krila.</p>

	<p>Polje FLL: Škoda, da FLL poteka na daljavo. Ampak vse se da, če se hoče. FLL zelo spodbuja vrednote. Drugi skupini se pridružite pri naslednjem izzivu in ji pomagajte. Če njihovega izziva ne boste uspešno opravili, se pomaknite 6 polj nazaj.</p>
	<p>Polje Prulski most: Prišli ste do Prulskega mostu. Naredite most in ga držite 20 sekund.</p>
	<p>Polje ravnotežje: Poskrbite za svoje ravnotežje (psihično in fizično). Vsak naj stoji na eni nogi 1 minuto. Nato naj se zavrti in ponovi postopek na drugi nogi.</p>
	<p>Polje ristanc: Zelo pogrešamo druženje s prijatelji. Predstavlja si, da skačeš ristanc. Skoči na vsa navidezna polja.</p>
	<p>Polje ovire: Korona nam je prinesla marsikatero oviro, ki jo je potrebno preskočiti. Gotovo ste dobri v »preskakovanju« ovir. Napnite elastiko in skačite gumitwist. Do katere višine vam uspe? Izziv je opravljen, če je vrv napeta do višine kolena.</p>

Izdelali smo tudi namizno različico igre, saj zagovarjamo druženje v živo in pristne medosebne stike. Namizna različica igre je namenjena pokoronskim časom.

Namizna različica igre:

Slika 2: Namizna različica igre



Namizno različico si vsakdo lahko natisne sam. Na spletni strani <https://fpl.si/> je objavljena podlaga, ki si jo vsak lahko natisne in uporabi kot igralno površino. Naloge so priložene. Na poljih, kjer sta mobitela, sta originalno QR kodi. Ena predstavlja kolo, ki ga zavrtimo namesto meta kocke. Dobljeno število pik nam pove, za koliko mest naprej se premaknemo, oz. nas sooči z nepredvideno situacijo (primer: pojdi 3 polja nazaj ipd.). Druga QR koda nas usmeri na polja z vprašanji o slovenskih športnikih.

Igro se igra na enak način kot spletno različico z naslednjima modifikacijama:

Cilj igre je preko različnih uspešno opravljenih gibalnih izzivov zbrati 100 točk. Izzivi so različnih težavnosti, zato prinašajo različno število točk. Na poljih, označenih z:

- **zeleno barvo**, so izzivi vredni 3 točke;
- **rumeno barvo**, so izzivi vredni 6 točk;
- **rdečo barvo**, so izzivi vredni 9 točk;
- **modro barvo** je število dobljenih točk odvisno od uspešnosti pri opravljanju izziva.

Ekipa, ki prva doseže ali preseže 100 točk, je zmagovalna.

6. Preizkus igre

Igro smo v času zaprtja šole preizkusili s sošolci 6. a. Izvedli smo jo v času pouka športa. Pridružila se nam je učiteljica športa, ga. Mirjam Černe Vizjak, in razrednik, Matjaž Pintarič. Tako kot pri običajnih urah športa smo bili tudi pri izvedbi na daljavo razdeljeni v dve skupini: eno skupino so tvorila dekleta, ki so igro preizkusila skupaj z učiteljico športa; drugo skupino so predstavljali fantje, ki so jo preizkušali skupaj z učiteljem Matjažem Pintaričem.

V času preizkusa je bila spletna igra pripravljena na beli tabli (spletni naslov:

https://miro.com/app/board/o9J_lCJZVM=/). Tehnično je bila manj dovršena, kar je pri sami izvedbi povzročalo nekaj tehničnih težav. Cilj igre tedaj ni bil čim prej priti do konca, pač pa čim prej zbrati 100 točk. Vsak izziv je bil glede na težavnost točkovan s 3, 6 oz. 9 točkami.

Dekleta so bila nad igro navdušena in so učiteljico športa prosila, če jo lahko še kdaj igrajo namesto pouka športa. Fantje so bili bolj kritični. Izpostavili so naslednje slabosti igre:

1. Pravila igre so predolga in nejasna. Med igro bi morali vedeti, koliko točk je vreden izziv. Predlog: točke naj se napišejo na polja ali pa naj bo legenda na plošči.
2. Težava je bila s predvajanjem glasbe za ples na polju »zabava«. Predlog: naj bo glasba v naprej pripravljena.
3. Moteča so polja, kjer je besedilo zapisano postrani ali na glavo zaradi branja. Med igro smo vsi krivili vratove in obračali glave.
4. 100 točk je preveč. Mogoče bi morala biti igra krajša, ker se preveč vleče, pa še do konca ne prideš.
5. Ko klikneš na neko polje, bi se moralo to polje povečati, da bi bilo vsem vidno, kaj piše. Hkrati bi se morale točke ves čas nekje izpisovati, kar bi ekipo motiviralo, da se trudi za zmago.

Vse izpostavljene težave smo do državnega tekmovanja v celoti odpravili. Igra je pripravljena s pomočjo spletne predloge na povezavi

https://www.flippity.net/bg.php?k=1CAspoWCY_fLBe6P7bWZii8OrDqK9ZImh4P_yArb0Q-s, ki temelji na Googlovih preglednicah.

Tehničnih napak ni več. Cilj je čim prej priti do konca in ne doseči 100 točk, kar trajanje igre nekoliko skrajša. Polje »zabava« ima vstavljen zvočni posnetek glasbe. Polja na igralni plošči vsebujejo samo sličico. S klikom na »i« se odpre vsebina izziva, ki je vidna vsem tekmovalcem, ki igro igrajo. Priložen je tudi videoposnetek izvedbe športne aktivnosti. Vsaka od ekip ima svojo figurico – kolesarja, ki je postavljen na polju, kjer se ekipa nahaja. Tako je ves čas razvidno, kako uspešna je trenutno posamezna ekipa.

7. Posvet s strokovnjaki in izboljšave

Ekipa FPL je naredila intervju z našo učiteljico športa, go. Mirjam Černe Vizjak.



Ali ste bili med zaprtjem države manj športno aktivni?

Ne, potreba po gibanju je bila večja, saj sem več ur presedela pred računalnikom.



Koliko ur na dan ste bili aktivni med zaprtjem?

Eno ura na dan štirikrat tedensko.



Kako bi mlade v teh časih pritegnili h gibanju?

Vreme je vse lepše in aktivnosti zunaj je vse več. Naj bodo gibalno radovedni in preizkusijo čim več aktivnosti, saj si bodo tako lahko našli tisto, ki jih res veseli.



Kaj menite o naši igri?

Domiselna in motivacijska igra. Gibanje in igra sta osnovni otrokovi potrebi, zato je smiselno, da se prepletata in to vam je z igro tudi uspelo.



Ali ste bili tudi vi, ko ste bili mladi, tako leni kot mi sedaj?

Trenirala sem tek na smučeh in ko mi je bilo težko iti na trening, me je motiviralo, da me tam čakajo prijatelji.



Kaj menite o gibanju mladih v času samoizolacije?

Gibanja je bilo precej manj, ker ni bilo vodenih treningov. Upam, da se jih čim več vrne nazaj v trenajni proces.



Ali je sploh mogoče biti aktiven na daljavo? Če ja, kako?

Ključna je motivacija; da veš, zakaj treniraš. Pomembna je podpora družine: da se vsi člani skupaj odpravijo na tek ali pohod. Sam lahko izvajaš vaje za moč doma. Tiste, ki si se jih naučil v šoli ali na treningu.



Koliko ur na dan bi se morali mladi gibati in na kakšen način?

Vsaj eno uro na dan. Tako da se zadihajo in se preznojijo.



Ali poznate kakšno kratko in učinkovito vajo, ki bi jo lahko vključili v našo igro?

Kakšno vajo za lepo držo - kot protiutež večurnemu sedenju.



Ali menite, da je razgibavanje v skupini bolj motivacijsko kot individualno?

Ja, seveda.



Hvala za vaše odgovore!

8. Delitev ideje

A si že slišal za nov koronski hit?

Bodi zdrav, bodi kul, bodi fit!



To je naš slogan, ki smo ga in ga še vedno širimo vsepovsod.

Idejo o igri AKTIVEN TI smo delili na naslednje načine:

- zanjo smo navduševali svoje sošolce, druge učence OŠ Prule, družinske člane in prijatelje;
- z reklamo, ki smo jo posneli na daljavo in jo objavili na spletni strani šole (<https://www.osprule.si/2020/12/21/aktiven-ti/>) in na spletni strani FPL (<https://fpl.si/>).

9. Unikatnost in prednosti naše rešitve

Menimo, da je naša igra **unikatna**, ker:

- še nismo zasledili igre, ki bi bila namenjena igranju preko Zooma oz. druge video konference;
- omogoča varno druženje s prijatelji in sovrstniki z upoštevanjem vseh navodil NIJZ v času korone, ko nam tega zares primanjkuje;
- je dostopna čisto vsakomur;
- je avtorsko delo naše skupine. Pri tehnični izdelavi smo si pomagali z že pripravljeno aplikacijo (https://www.flippity.net/bg.php?k=1CAspoWCY_fLBe6P7bWZil8OrDqK9Zlmh4P_yArb0Q-s), sicer pa je igra v celoti delo skupine FPL: tako ideja, ilustracije, navodila, pripomočki ...

Prednosti naše igre pa so naslednje:

- motivira za gibanje. V anketi so nam mladi povedali, da se v času korone premalo gibajo. H gibanju bi jih spodbudila predvsem dobra družba. Igra AKTIVEN TI je namenjena razgibavanju v krogu dobre družbe.
- Športni izzivi so primerno zahtevni: niso tako težavni, da bi koga odvrnili od razgibavanja, hkrati pa se preko igre na zabaven način dovolj razgibaš.
- Vsak gibalni izziv vsebuje tudi video demonstracijo pravilne izvedbe.

10. Vrednote

To leto je bilo zares posebno. Okoliščine so nas prisilile, da smo ves čas iskali odkrivali nove veščine, ideje za reševanje težav in težavic in premagovanje ovir. Pri tem smo morali biti zelo vztrajni in ustvarjalni. Inovativnost se je odražala najprej pri iskanju rešitve problema, kasneje smo jo prenesli na naša srečanja. Ugotovili smo, da je zelo veliko mogoče izpeljati tudi na daljavo: od teambuildinga, premikanja robota na daljavo, snemanja reklame, praznovanja rojstnega dne, izvedbe in analize ankete o gibanju med učenci naše šole in seveda: igre AKTIVEN ti, ki je avtorsko delo naše skupine. Ponosni smo na nanjo! Zamisel o igri je temeljila na tem, kako narediti nekaj dobrega za vse, ne le za nas. Zasnovana je tako, da je primerna za majhne in velike, mlade in starejše. Naša igra je v času zaprtja šole nedvomno vplivala na izboljšanje pouka športa na daljavo, predvsem pa na dvig razpoloženja in vzdušja med našimi sošolci in nami samimi.

Vse to nam ne bi uspelo, če ne bi združili vseh svojih močnih področij. Spoznavali smo se na daljavo. Ker so nam pogosto delali družbo naši hišni ljubljenci (zvedavo so zrlji v ekrane, kaj se dogaja!), smo prej kot drug drugega spoznali psički Gabi in Luno, kužka Rokota, predstavila se nam je celo kameleonka Kamila. Potem pa smo hitro ugotovili, katera so naša zanimanja in močna področja: kdo je močan v računalništvu, kdo je dober v robotskem delu, raziskovanju, pripravi anket, kdo dobro riše, kdo je strokovnjak za stripe, kdo je natančen, hiter, dober igralec in ne nazadnje: kdo je vedno dobre volje in zna poskrbeti za dvig razpoloženja. Pri delitvi zadolžitev smo upoštevali močna področja posameznikov in jih spoštovali. Nekateri med nami so bili v tem šolskem letu prvič vključeni v projekt FLL. Bolj izkušeni člani so pomagali manj izkušnim, predvsem pri tehničnih spretnostih.

Lahko bi rekli, da je skupinsko delo naše najmočnejše področje. Vsi smo enakovredno delali, vsak je prispeval svoj delež in s skupnim sodelovanjem smo bili veliko bolj uspešni, kot bi bili sicer.

Kljub obilici dela in čeprav slednje ni vedno potekalo po zastavljenih planih, smo se imeli odlično. Vsi smo se veselili petkovih srečanj, ki so razbila monotonost šolanja na daljavo. Prav zaradi zabavnih aktivnosti FLL so bili naši zaključki tedna lepši. Žal nismo imeli skupnih poedin, smo se pa vsak petek zbrali pred ekrani vsak s svojo hrano in tako našim trem mentorjem »delali lušte«.

Ko smo že pri mentorjih: zelo so ponosni na nas in tudi sami smo ponosni nase. Ne samo na končni izdelek, pač pa tudi na to, da smo razmišljali širše: kaj bi bilo dobro tudi za druge. Predvsem pa na to, da nikoli nismo obupali. Korona nam je onemogočala marsikaj, ampak ne, mi se ji nismo dali. Z iznajdljivostjo smo vedno znova našli način, da smo uresničili svoje načrte in ob tem živeli svojo najljubšo vrednoto: ZABAVO.

11. Zaključek

Gotovo smo si vsi, od strokovnjakov do nas, učencev, enotni v tem, da smo se v času zaprtja države premalo gibali. Tako so pokazali tudi rezultati ankete, ki smo jo izvedli med učenci 6. do 9. razreda naše šole.

Pouk na daljavo nas je prisilil k temu, da smo bili po 6 in več ur pred računalniki že samo zaradi pouka. Pomanjkanje družbe in prijateljev pa nas je še dodatno pritegnilo pred ekrane, saj smo stike vzdrževali preko družbenih omrežij.

Treningi niso potekali oz. kvečjemu na daljavo. Pouk športa se je na naši šoli izvajal tako, da smo pisali dnevnik gibanja. Učitelji športa so nas želeli pritegniti z rekreativnimi odmori. Žal pri tem niso bili najbolj uspešni.

Izziv, kako mlade pritegniti h gibanju, ni enostaven. Ker imamo skoraj vsi člani ekipe FPL radi šport in tudi pridno treniramo, nas je izziv pritegnil. Pojavila se je prava nevihta idej, kako vse bi mlade spodbudili h gibanju.

Bistvena je prava motivacija. Bi mlade k večjemu gibanju spodbudila nagrada? Zbiranje točk? Zabavni lov za zakladom? Kolesarjenje z znanim športnikom? Smešna reklama? TikTok aplikacije, ki so zadnji hit?

Hmmm, iskali smo svoj hit. Tak, ki bi vključeval zabavo, dobro družbo, tak, ki ne bi terjal preveč dodatnega časa, priprave. Tak, ki bi bil všečen, pa vendar dovolj zahteven v smislu, da bi bili mladi poleg zabave deležni tudi gibanja. Predvsem pa tak, ki bi ga bilo mogoče izvajati na daljavo.



A si že slišal za nov koronski hit?

Gotovo si, saj smo poskrbeli za dobro reklamo in delitev naše avtorske igre AKTIVEN TI. Če pa zanjo še nisi slišal, klikni na <https://www.flippity.net/bg.php?k=1Kir8iV9wCaElk8TcPclCervNfrnGrRRKLo32dkvOnfo>, povabi prijatelje, bodi aktiven,

BODI ZDRAV, BODI
KUL, BODI FIT!



12. Viri

Spletni naslovi:

- <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>
- <https://www.delo.si/sport/drugi-sporti/sokantni-rezultati-nasi-otroci-postali-predebeli-zapeckarji/>
- <https://www.dnevnik.si/1042939309>
- https://www.flippity.net/bg.php?k=1CAspoWCY_fLBe6P7bWZiI8OrDqK9ZImh4P_yArb0Q-s

13. Priloge

- Priloga 1: Anketa



Anketa o gibanju

Smo skupina FPL (First Prule League) in sodelujemo na tekmovanju FLL. Letos se tematika navezuje na gibanje, zato želimo z anketo ugotoviti, kako športno aktivni ste učenci in učenke OŠ Prule. Raziskali bomo, koliko časa, zakaj in kako se gibate.

[Naprej](#)

Google ni niti ustvaril niti odobril te vsebine. [Prijavite zlorabo](#) - [Pogoji storitve](#) - [Pravilnik o zasebnosti](#)

Google Obrazci

Prihod v šolo

Ali prihajaš v šolo peš? *

DA

NE

Čas prihoda do šole

Koliko časa (približno) hodiš v šolo? *

- 0 do 5 min
- 6 do 10 min
- 11 do 15 min
- 16 do 20 min
- 21 min do 25 min
- 26 min do 30 min
- več kot 30 min

Sprehod s psom

Ali imaš psa? *

- DA
- NE

Sprehod s psom

Koliko časa (približno) ga sprehajaš vsak dan? *

- 0 do 15 minut
- 16 minut do 30 minut
- 31 minut do 45 minut
- 46 minut do 60 minut
- med 1 in 1,5 ure
- med 1,5 in 2 uri
- 2 do 3 ure
- več kot 3 ure

Šport

Ali ti je predmet šport všeč? *

- DA
- NE

Športna aktivnost

Si (razen pri pouku športa) kaj športno aktiven (šteje tudi prehojena pot do šole, sprehod s psom, sprehod s prijatelji ...)? *

DA

NE

Ali se s športom ukvarjaš profesionalno (treningi) ali reaktivno? *

Profesionalno/treningi

Reaktivno

Oboje

S športom se sploh ne ukvarjam.

Rekreativno gibanje

Koliko časa povprečno posvetiš rekreativnemu gibanju na teden? *

- 1 uro
- 2 uri
- 3 ure
- 4 ure
- več kot 4 ure

Koliko časa posvetiš profesionalnemu gibanju (treningi) na teden? *

- 1 uro
- 2 uri
- 3 ure
- 4 ure
- več kot 4 ure

Kaj treniraš? *

- atletika
- borilne veščine
- gimnastika
- kolesarstvo
- košarka
- nogomet
- odbojka
- plavanje
- ples
- ritmična gimnastika
- rokomet
- smučanje
- tenis
- drugo

Količina gibanja

Misliš, da se dovolj gibaš? *

- DA
- NE

Gibanje

Želiš to spremeniti? *

DA

NE

Več gibanja

Kaj bi te spodbudilo k večjemu gibanju? *

Dobra družba

Dobra dejavnost

Hitro opazni rezultati

Dejavnost, za katero ne bi potreboval/a veliko časa

Drugo

V času korone

Se je v času epidemije količina tvojega gibanja kaj spremenila?

Ne, gibanju namenim enako časa kot pred korono.

Ja, gibanju namenim manj časa kot prej.

V času korone več časa namenim gibanju.

Gibanje v času karantene

Koliko ur na teden nameniš gibanju v času karantene?

- 1
- 2
- 3
- 4
- več kot 4 ure

Ali v času korone pograšaš gibanje?

- NE
- DA
- ZELO